DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS
EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 3 - MASCULINO

DIA 1

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

AVANÇO COM BOLA + AGACHAMENTO COM BOLA	4X12
PASSADAS LIVRES	4X30 PASSOS
STIFF COM ELÁSTICO OU HALTERES	5X15
HACK C/ BARRA OU ELÁSTICO	4X12
PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ COM TRONCO INCLINADO A 75º	10X10

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 3 - MASCULINO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

PEITO / COSTAS

	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO C/ ELÁSTICO + PULL DOWN C/ ELÁSTICO	4X15
	FLEXÕES DE BRAÇOS COM PÉS NO BANCO + BARRA FIXA ABERTO PRONADA (SE NECESSÁRIO USE ELÁSTICO)	4X15
	PARALELAS + PUXADOR ALTO DIAGONAL C/ ELÁSTICO NO BANCO PEGADA NEUTRA	4X15
	REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X12
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	5X50
	PRANCHA ABDOMINAL	5X 2MIN

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 3 - MASCULINO

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

BRAÇOS/ OMBROS

ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO + ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADA C/ ELÁSTICO	4X15
DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ ELÁSTICO + DESENVOLVIMENTO ARNOLD C/ ELÁSTICO	4X10
REMADA EM PÉ PEGADA NEUTRA C/ ELÁSTICO	4X15
TRÍCEPS PULLEY CORDA C/ ELÁSTICO + ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO	4X15
TRÍCEPS MERGULHO NO BANCO + ROSCA ALTERNADA C/ ISOMETRIA NO ELÁSTICO	4X15
TRÍCEPS COICE C/ ELÁSTICO	4X15
PRANCHA ABDOMINAL	4X50
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	4X 2MIN

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

REPETE DIA 2

DIA 5

REPETE DIA 2

DIA 6

REPETE DIA 3

DIA 7

DESCANSO